



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

| | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| Program Studi | : | PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1 |
| Mata Kuliah/Kode | : | Psikologi Olahraga/FIK6207 |
| Jumlah SKS | : | 2 |
| Tahun Akademik | : | 2022 |
| Semester | : | 1 |
| Mata Kuliah Prasyarat | : | - |
| Dosen Pengampu | : | Sri Ayu Wahyuti |
| Bahasa Pengantar | : | Bahasa Indonesia |

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini mengkaji berbagai aspek psikologis yang terkait dengan perilaku manusia dalam aktivitas olahraga yang meliputi: Definisi, ruang lingkup psikologi olahraga, peranan psikologi olahraga; perilaku; motivasi dan rasa percaya diri; kepribadian; ketegangan, kecemasan dan kegairahan; perhatian dan konsentrasi; agresivitas dan emosi.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

| Nomor | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) |
|-------|---|------------------------------------|
|-------|---|------------------------------------|

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Mahasiswa mampu menjelaskan dan memahami alasan manusia berbeda berdasarkan perilaku | Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama. |
| | | Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional |
| | | Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi. |
| | | Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku. |
| | | Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia |
| 2 | mahasiswa mampu menjelaskan dan menerapkan motivasi, rasa percaya diri, dan kepribadian | Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama. |
| | | Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi. |
| | | Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku. |
| | | Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia |
| | | Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental. |
| 3 | mahasiswa mampu menjelaskan dan mengaplikasikan perhatian, konsentrasi | Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama. |
| | | Mampu bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian yang tinggi terhadap masyarakat dan lingkungannya |
| | | Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga. |
| | | Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku. |
| | | Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia |
| 4 | mahasiswa mampu menerapkan keluar dari rasa ketegangan, kecemasan, kegairahan, agresifitas dan emosi | Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional |
| | | Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi. |
| | | Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku. |
| | | Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia |

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

| Minggu Ke- | CPMK | Bahan Kajian | Bentuk/ Metode Pembelajaran | Pengalaman Belajar | Indikator Penilaian | Teknik Penilaian | Waktu | Referensi |
|------------|------|--------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------------------|-------|-----------|
|------------|------|--------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------------------|-------|-----------|

| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
|-----|------------|---|--|-----|-----|---|--------------|------------------------|
| 1 | 1, 2, 3, 4 | Definisi Psikologi dan Psikologi olahraga | 1. Ceramah 2. Diskusi | | | Kehadiran/Keaktifan | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 2 | 1 | Perilaku | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 8 |
| 3 | 1 | Perilaku | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 8 |
| 4 | 2 | Motivasi dan Rasa Percaya Diri | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 5, 6, 8 |
| 5 | 2 | Motivasi dan Rasa Percaya Diri | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 5, 7, 8 |
| 6 | 2 | Motivasi dan Rasa Percaya Diri | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 7, 8 |
| 7 | 2 | Motivasi dan Rasa Percaya Diri | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 5, 7, 8 |
| 8 | 1, 2 | UTS | 1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. UTS/UAS | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |
| 9 | 2 | Kepribadian | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 6, 7, 8 |
| 10 | 3 | Perhatian dan konsentrasi | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8 |
| 11 | 3 | Perhatian dan konsentrasi | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2, 6, 7, 8 |
| 12 | 4 | Ketegangan, kecemasan dan kegairahan | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8 |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--------------------------------------|--|--|--|---|--------------|------------------------|
| 13 | 4 | Ketegangan, kecemasan dan kegairahan | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 8 |
| 14 | 4 | agresifitas dan emosi | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 8 |
| 15 | 4 | agresifitas dan emosi | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 8 |
| 16 | 1, 2, 3, 4 | UAS | Tugas/Kerja Mandiri | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. UTS/UAS | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 |

D. KOMPONEN PENILAIAN:

| Nomor | Teknik Penilaian | Persentase Bobot Penilaian | Keterangan |
|--------------|-----------------------|----------------------------|--|
| 1. | Kognitif | 50 | Akumulasi bobot penilaian maksimal 50% |
| | a. Kehadiran | 10 | |
| | b. Kuis | 5 | |
| | c. Tugas | 10 | |
| | d. UTS | 10 | |
| | e. UAS | 15 | |
| 2. | Partisipatif | 50 | Akumulasi bobot penilaian minimal 50% |
| | a. Studi Kasus | 20 | |
| | b. Team Based Project | 30 | |
| TOTAL | | 100 | |

E. REFERENSI

1. Anshel, Mark H.1990. Sport Psychology from Theory to Practice. Scottsdale, Arizona: Gorsuch sarisbrick Publishers
2. Bird, Marie Anne and Cripe, Bernete K. 1986. Psychology and Sport Behavior. Toronto: Times Mirror/Mosby College Publishing
3. Cox, Richard H. 1994. Sport Psychology Concepts Applications, 3rd edition. Dubuque, Iowa Wm. C. Brown Communications, Inc
4. Fisher, A. Craig.1976. Psychology of Sport. California: Myfield Publishing Co
5. Gill, Diane L. 1986. Psychology Dinamics of Sport. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc

6. Herman Subardjah. 2000. Psikologi olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan nasional
7. Singgih D Gunarso. 2004. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
8. Agus Supriyanto. 2015. Psikologi Olahraga. Yogyakarta: UNYpress

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti
12107940412796



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE